

Шакшука с лечо



0 ч 20 мин



2 порции



7 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	241 Ккал
Белки:	17.2 грамм
Жиры:	13.5 грамм
Углеводы:	12.2 грамм

Ингредиенты

Категории: [Вегетарианская еда](#), [Завтраки](#), [Яичница](#), [Лечо](#), [Европейская кухня](#)

Ингредиент	Кол-во
Яйцо куриное	4 штуки
Лук репчатый	1 штука
Помидоры	1 штука
Зелень	по вкусу
Томатный сок	$\frac{1}{2}$; стакана
Специи	по вкусу
Лечо	4 ст. л.

Инструкция

1. Разогреть в сковороде оливковое масло. Добавить мелко нарезанный лук и обжаривать до мягкости.
2. Добавить к луку помидоры, лечо и специи (я использовала чеснок, базилик сушеный, куркуму, смесь перцев и паприку). Тушить 5 минут.
3. Ложкой сделать небольшие углубления и вбить в них яйца. Накрыть крышкой. Держать на огне до полной готовности яиц (около 8 минут)
4. Подавать можно прям в сковороде посыпав зеленью.